

Nom :

Prénom



## Passage de Grade Ceinture Verte



| Chute   |              |              |
|---------|--------------|--------------|
| Arrière | Avant Droite | Avant Gauche |

| Tachi Waza (technique debout)            |                   |                       |               |
|--|-------------------|-----------------------|---------------|
| Ashi Waza (techniques de jambe) :        |                   |                       |               |
| Osoto Otoshi                             | Osoto Gari        | Osoto Guruma          | Ko Uchi Gari  |
| O Uchi Gari                              | Hiza Guruma       | Sasae Tsuru Komi Ashi | De Ashi Barai |
| Koshi Waza (techniques de hanche) :      |                   |                       |               |
| Uki Goshi                                | O Goshi           | Kubi Nage             | Koshi Guruma  |
| Harai Goshi                              |                   | Uchi Mata             |               |
| Te Waza (techniques de bras et épaule) : |                   |                       |               |
| Ippon Seoi Nage                          | Ippon Coté Revers | Morote Seoi Nage      | Tai Otoshi    |

| Enchaînement Debout à partir de : |             |                 |
|-----------------------------------|-------------|-----------------|
| Ko Uchi Gari                      | O Uchi Gari | Ippon Seoi Nage |

| Contre Prise : |  |
|----------------|--|
| Contre Osoto   |  |

| Liaison Debout Sol (à partir de la technique debout de son choix) |                  |                       |                    |
|---|------------------|-----------------------|--------------------|
| On Gesa Gatame  | Yoko Shio Gatame | 2 x Uke sur le ventre | 2 x Uke à 4 pattes |

| Ne Waza (travail au sol) |                  |  |
|--------------------------|------------------|--|
| On Gesa Gatame           | Kata Gatame      | Yoko Shio Gatame                             |
| Kami Shio Gatame         | Tate Shio Gatame | Défense en prenant la jambe et sur le ventre |
| Makura Gesa Gatame       | Sortie de Jambe  |  |

| Vocabulaire             |                         |                              |
|-------------------------|-------------------------|------------------------------|
| Que veut dire Hajime    | Que veut dire Matte     | Que veut dire Rei            |
| Qu'est ce que le Tatami | Qu'est ce que le Judogi | Un(e) Champion(ne) de Judo   |
| D'où vient le Judo      | Qui est Jigoro Kano ?   | Pourquoi la ceinture rouge ? |

| Arbitrage   |       |           |              |
|---|-------|-----------|--------------|
| Waza Ari  | Ippon | Osae Komi | Toketa       |
| Tout sur les Shido (combien et pourquoi je peux en prendre) |       |           | Hansoku Make |

| Katas                      |  |
|----------------------------|--|
| 1ère Série du Nage No Kata |  |

| Code Moral   |            |              |                    |
|--------------|------------|--------------|--------------------|
| La Politesse | Le Courage | La Sincérité | L'Honneur          |
| La Modestie  | Le Respect | L'amitié     | Le Contrôle de Soi |